

Jak žít dlouho ve zdraví

Ukázka z knihy Jak se dožít 140 let Stanley Bradley

Vytvořeno v r. 2017, proto ceny nejsou aktuální.

Úvod do brožury

Stanley Bradley, uznávaný spisovatel, věštec a autor mnoha knih, ve své knize popisuje **dlouholeté studium příčin nemoci**. Princip jeho alternativních způsobů spočívá pouze v provedení akupresur v příloze (čímž se vyrovná nerovnováha energií pravé a levé strany těla a se zajistí se tak průchodnost pro energie a biologicky účinné látky), odblokování páteře a energetických drah zubů. Potom je teprve organismus, podle teorie Stanley Bradleyho, schopen přijímat energie, vitamíny, minerály, byliny. Při psaní jednoduchého návodu na udržení si zdraví (460 stran knihy Jak se dožít 140 let) vychází především ze zkušeností s mnoha klienty, kteří ho vyhledávají už 40 let.

Předností způsobu jeho práce spatřuje v tom, že jeho doporučené alternativní léčebné metody neodporují vědecké praxi a podporují klasickou léčbu (vše lze dokázat a vysvětlit) a jsou založené na spolupráci s lékaři. Stanley Bradley, jako vizionář a spisovatel, vždy upřednostňuje lékařskou péči.

Stanley Bradley se alternativním způsobem léčby snaží vždy odhalit **příčinu vzniku nemocí**. Jedině když odhalíme příčinu problému, lze odstranit důsledek s trvalým efektem.

Jednoduchý shrnutý návod na zlepšení zdravotního stavu, uzdravení, prevence, jak vyšel v knize Jak se dožít vysokého věku ve zdraví. (Ukázka z knihy Jak se dožít 140 let – poslední vydání 12/2013.)

Po roce 1990, kdy jsem začal podnikat v oblasti věštění a alternativy, jsem přišel na to, jak vzniká nemoc. Je to postupným či jednorázovým „zablokováním organismu“ stresem, či úrazem, pro přijímání vitamínů, minerálů a energie. Současně jsem přišel na to, jak organismus odblokovat, což jsou „mé akupresury“ (součástí této publikace je názorná ukázka). Další můj objev byl, proč snáze podléháme stresu, než je obvyklé. To je v závěru této publikace – TEST + Rituály, jak to změnit.

Proto jako první postup pro zlepšení zdravotního stavu, nebo pro vyléčení, doporučuji odblokování akupresurami První akupresuru doporučuji napoprvé 24 minut, druhou a třetí akupresuru musí provádět **někdo vám** 24 + 24 minut, ale již v určitém čase a to mezi 16.00 až 18.00 hodinou. Pokud nikomu říkat o akupresuru nechcete, doporučuji opakovat první akupresuru 2x týdně 20 MINUT STÁLE, AŽ DO SMRTI.

To je základ sebeuzdravování.

Vyrovnaní energií v jednotlivých orgánech lidského těla velmi důležité. Vyrovnaní energií v jednotlivých orgánech lze provádět vícero způsoby, ale způsob St. Bradleyho je jednoduchý a může je zvládnout každý.

Po první akupresuře lze odblokovat s trvalejším efektem páteř. Pokud někdo cvičí a posiluje zejména svaly zádové, udrží páteř déle „odblokovanou“. Kdo má naraženou kostrč (většinou z dětství, např. z úrazu), doporučuji rovněž pravidelné odblokování reflexní masáže za tři až pět měsíců. **Po „odblokování páteře“ vždy doporučuji opakovat první akupresuru 17 minut.** Zablokování spodní části páteře může způsobovat problémy ve spodní části těla, a to mnohdy i za více let. Blok na krční páteři zase může způsobovat problémy níže popsané.

Problematika páteře velmi důležitá, protože jakýkoliv orgán lidského těla při minimální energetické disproporcii vytváří následně bloky i na páteři, které svým umístěním odpovídají tomuto orgánu. Následně vzniklý blok špatně zásobuje energií daný orgán. Z tohoto důvodu se vytváří začarovaný kruh. Tok energie k orgánu je oslabený a orgán samotný je náchylnější k jakémukoliv onemocnění. Proto s léčením orgánů je nutné odstraňovat i příslušný blok na páteři. Podle mne má problémy s páteří mnoho lidí a problém podceňují. Cca polovina lidí má (mnohdy už z dětství) naraženou kostrč, která může způsobovat dokonce i neplodnost, později problémy s kyčelními klouby a s kolenními klouby. Mnoho lidí má blok na krční páteři (mezi 1-2. krčním obratlem), který v pozdějším věku mohou být příčinou nemocí mozku (Parkinson, Alzheimer, Roztroušená skleróza, mozková obrna a další). Mnohdy jde jen o zúžení míšního kanálku i při fyzickém či psychickém zatížení a už to může způsobit zdravotní problém. Tento blok nemusí být vidět na CT mozku.

Blok na krční páteři může způsobovat i tyto problémy:

NOČNÍ POMOČOVÁNÍ

Zejména u dětí, jde z 80 % **psychickou záležitostí**, kombinovanou s problémem s dysfunkcí mozku, pro „**blok**“ **na krční páteři mezi 1 - 2 krčním obratlem**, ke kterému mohlo dojít úrazem, nebo při porodu. Aby toho nebylo málo, další příčinou může být infekce (**Chlamydie, Borelióza** a jiné). Svěrač je dysfunkční, protože mu mozek nedá impuls. Tento stav se pozná i podle toho, že takového člověka je problém ze spánku probudit. U dospělého člověka kmitá mozek v průběhu dne v průměru na frekvenci 4-16Hz, ve spánku 1-3Hz. U dětí ve dne na kmitočtu 3-12Hz, ve spánku 0,5-2Hz. Pokud podle mého názoru ve spánku u dospělých klesne frekvence mozku pod 0,5 Hz a u dětí pod 0,3Hz, pudově ovládané funkce mozku jsou omezeny. Čím níže kmitá mozek pod hladinu Delta (do 0,5 Hz), tím jsme blíže k bezvědomí.

U všech, kteří se pmočují jsem zjistil jako další přítěž – přecitlivělost. Většinou jsou takoví lidé díky infekci, či „bloku na krční páteři“ ve strachu, ve stresu. U některých dětí jsem měl podezření na týrání či zneužívání. Ve většině případů jde o přecitlivělé tvořivé lidi s velkou obrazotvorností. Proto se lidem s tímto problémem ve velice živém snu zdá, že jdou na toaletu a ve skutečnosti močí ve spánku do postele.

Ve většině případů jde současně o „zablokovaný“ organismus pro přijímání energií, vitamínů a minerálů. Takoví lidé nemají dostatek životní energie před spaním, proto předpokládám, že jde i o poruchu spánku. Mozek nemá pro blok na páteři dostatek energie a tím i vitamínů a minerálů, zejména B12, a fosforu. Většinou takoví lidé spí spánkem z únavy, ne zdravým regeneračním spánkem. Proto se jim špatně vstává. Další podmínkou kvalitního spánku je určitá osa těla při spaní (většinou hlava směr západ až sever, vadí, když je hlava k oknu či ke dveřím). Navíc oslabeným orgánem těchto dětí je i močový měchýř a ledviny, takže je nutné dodržovat určitý pitný režim, pít nejpozději v 17. hodin, pít určité byliny na posílení močových cest (ale i psychiky – meduňka, třezalka), mít správnou vlhkost a teplotu vzduchu v ložnici, využít hudební terapie či jiné relaxace před spánkem, chodit včas spát atd. V mnoha případech byl u takových lidí mimo bloku na krční **páteři i „blok“ na spodní části páteře – křížové kosti či kostrči**. Pokud se prokáže (stačí jako důkaz protilátky, nebo zvýšené hodnoty) Chlamydiovou infekci, se kterou se rodí mnoho dětí (protože tuto infekci na ně přenesly matky už v těhotenství, podobně jako další infekce), by měla léčit ideálně, celá rodina.

Protože podle mých zkušeností nejsme schopni přijímat z běžné stravy biologicky účinné látky v množství, které náš organismus potřebuje k přežití ve zdraví do minimálně sto let, sepsal jsem tento stručný návod, jak to udělat, abychom zemřeli zdraví a šťastní nejdříve ve sto letech. Jsem přesvědčen, že kdo zemře dříve než ve sto letech a na nemoc, došlo k nějaké chybě. A jak tyto chyby eliminovat, je v tomto souhrnu.

Proto doporučuji pravidelné užívání vitamínů a minerálů, které podle mých dlouhodobých zkušeností chybí většině populace. V dnešní době není organismus většiny lidí již cca od dvaceti let výše, schopen přijímat vše ze stravy. Např. nedostatek jódu způsobuje problémy zejména s činností žláz – štítná, lymfatické, prsní, gynekologické, prostaty, **zvýšené hodnoty cukru**. Mnoho i dětí, nemá dostatek Fosforu, B3, B6, Zinku, Selenu, což způsobuje problémy s kůží, očima, psychikou. Nejčastěji se projevuje nedostatek výše uvedených látek jako **ekzémy a alergie**, horší forma (když se přidá infekce, jako Chlamydie), jako je Lupenka. Po čtyřicítce většina lidí není schopna ze stravy přijímat vápník, B3, B6, C, Rutin, Fosfor, Zinek, Selen, Koenzym Q10 a další. Navíc většina populace má nějaké infekce, které oslabují imunitní systém a díky mutacím je nelze spolehlivě zjistit rozbořem krve, většinou se objeví jen protilátky. A díky tomu máme zvýšenou spotřebu vitamínů a minerálů, které rovněž z běžné stravy nejsme schopni doplňovat. Za dvacet čtyři let, co se alternativními způsoby léčby zabývám, jsem dal dohromady tabulku všech vitamínů a minerálů, které lidem chybí.

Z praxe se osvědčilo užívání preparátů určených na výživu kloubního aparátu. U začínajících infekčních onemocnění doporučuje užívat preparáty s vápníkem a vitamínem C jako např. Fintabs CD Bori, Fintabs C, Fintabs CD. U této samé problematiky doporučuje doplnit preparáty jako je Candicaps (přírodní antibiotikum), Mycelcaps (preparát pro zlepšení

imunitního systému a pro odstranění zánětlivých onemocnění) nebo Colenzycaps (komplex trávicích enzymů podporující vitalitu).

Při častém nachlazení i sezonní únavy se doporučuje stimulace organismu pomocí, tzv. preparátů s Aloe Vera (Aloe Vera gel drink), ženšenem, propolisem (Starktabs). Z dalších preparátů, které jsou vhodné při onemocnění dýchacího aparátu např. Remasacaps (preparát obsahující výtažek z hlívy ústříčné). Všichni víme, že vitamíny a minerály jsou potřebné ke zdravému vývoji dospělého člověka, ale zejména dětí. Z běžných lékařských vyšetření se nezjišťuje hladina vitamínů a minerálů v těle. Proto obecně, když chceme zvýšit množství potřebných vitamínů nebo případně vitamíny, které nám chybí, ale nemůžeme o nich vědět, nahradit, přidáváme do potravy multivitaminové přípravky, které jsou uvedeny níže v textu brožury. Vitamíny a minerály případné snížení hladiny v lidském těle spolehlivě doplní i pokud používáme jednu tabletu za 2 dny.

Nejčastěji chybějící vitamíny a minerály v lidském těle:

(Uvádím zde finské přírodní produkty s cenami r. 2017, vše mohu nechat zaslat na dobírku se slevou 20% oproti katalogovým cenám na finclub.cz)

Vitamíny řady „B“:

B1 + B2 + B3 + B5 + B6, případně + B12 + Listové Kyseliny – vše je obsaženo ve finském přírodním preparátu za **310 Kč** (390 Kč). V balení je 150 tablet. Doporučená denní dávka je 1 tableta. Např. B2 přispívá k normální činnosti nervové soustavy, pomáhá udržet zdravý stav pokožky a sliznic, napomáhá bojovat s únavou, vitamín B5 podporuje mentální činnost, snižuje únavu a vitamín B6 je zase důležitý pro psychiku, přispívá k tvorbě červených krvinek a je součástí péče o imunitní systém. V přírodním finském produktu je obsažena i kyselina listová, která je vhodná při pocitech únavy, pečuje o psychiku a u těhotných žen je důležitá pro růst a vývoj plodu.

Dále:

Vitamín C za 70 Kč (70 Kč). V balení je 30 tablet. Doporučená denní dávka je 1 tableta. Nebo **Vitamín C – 500 mg, se šípky, 60 + 7 tablet za 135 Kč** (135 Kč). V balení je 60 tablet a doporučená denní dávka je 1 tableta. Vitamín C podporuje tvorbu kolagenu důležitého pro chrupavky, kosti a pokožku, je prospěšný v péči o imunitní i nervovou soustavu, pomáhá bojovat s únavou a v neposlední řadě chrání buňky před oxidativním stresem.

Rutin + C (**Ascorutin**) za **65 Kč** (65 Kč). V balení je 50 tablet a doporučená dávka doporučená.

Z dalších minerálů se nejčastěji opakují:

Carnitin (nebo L-carnitin), nejlevnější je Karnitin s chrómem, 50 tablet za **108 Kč** (108 Kč). V balení je 50 tablet a doporučená denní dávka je 2 tablety.

Enzymy, které jsou obsaženy ve finském přírodním preparátu za **760 Kč** (990 Kč). V balení je 60 kapslí a užívá se jen jedna tableta denně. Je levnější než Wobenzym, navíc se Wobenzymu musí užívat cca 3x denně 5 tobolek. Enzymy doporučuji užívat zejména na podzim a v zimě.

Křemík + hořčík + vápník + C + železo + fosfor + zinek + selen – vše obsaženo ve finském přírodním preparátu za **290 Kč** (370 Kč). V balení je 110 tablet a doporučená denní dávka je 2 tablety. Křemík je minerální prvek, jehož obsah v pojivových tkáních s věkem klesá. Hořčík např. pomáhá udržet zdravé kosti a zuby, pomáhá k dobré činnosti svalů i nervové soustavy.

Vápník např. podporuje energetický metabolismus a přispívá k normální činnosti svalů. Zinek pomáhá mimo jiné udržet hladinu testosteronu v krvi a je prospěšný pro udržení zdravých kostí, nehtů, vlasů i pokožky. Selen přispívá např. ke správné funkci imunitního systému a k tvorbě mužských pohlavních buněk (spermií).

Většina lidí je schopna vápník přijímat pouze v této kombinaci: **hořčík + vápník + C**.

Lidé s problémy s trávicí soustavou, páteří, klouby přijímají vápník jen v kombinaci: **vápník + hořčík + C + D + K**. To je obsaženo ve finském přírodním preparátu **za 440 Kč** (570 Kč). V balení je obsaženo 300 tablet a doporučená denní dávka je 4 tablety. To je důležitý preparát pro tuto skupinu lidí – cca 1/3 populace, protože jejich organismus vápník jinak nepřijme, je v něm navíc Vanad a Molybden.

Jód začíná chybět skoro všem lidem už od cca dvaceti let, kteří nežijí u moře. Jód je obsažen ve finském přírodním preparátu **za 250 Kč** (320 Kč). V balení je obsaženo 160 tablet a denní doporučená dávka je 1 tableta. Doporučuji jej užívat večer mezi 20:00 až 21:00 hodinou.

Koenzym Q10 30mg + vitamín E + selen za 235 Kč (235 Kč). V balení je obsaženo 30 tablet a doporučená denní dávka je 1 tableta. V případě, že užíváme Koenzym, ubývá vitamín E, což je mimo jiné dobrý antioxidant vhodný i pro regeneraci mozkových buněk. Z tohoto důvodu je ideální, užívání Koenzymu současně s vitamínem E, protože vitamín E přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem, což je proces, kdy vznikají volné radikály, které podporují např. proces stárnutí.

Beta-glukany (na posílení imunitního systému), u nás (v doprodeji, ale může být nahrazen, bohužel dražším preparátem) – Glukimtabs **za 470 Kč**. **Tento preparát doporučuji užívat po celou dobu, kdy se zbavujeme infekcí, což doporučuji všem cca 4 měsíce**. Nebo finský přírodní preparát, který obsahuje taktéž beta-glukany přispívající k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi **za 735 Kč** (935 Kč).

Všechny výše uvedené potravinové doplňky doporučuji v denních doporučených dávkách. Doporučuji užívat jeden až tři měsíce denně, potom 2x týdně (jaro + léto) a 3x týdně (podzim + zima) a takto doporučuji užívat celý život.

Všichni dobře víme, že zdraví si nemůžeme koupit, ale můžeme pro zlepšení a udržení si zdravotního stavu mnohé udělat. Pro ty z Vás, kteří máte o výše uvedené přírodní produkty zájem, jsme připravili tzv. balíčky pro zdraví.

1. **Balíček pro zdraví** - složen zejména z **finských přírodních produktů**. Přírodní preparáty jsou na 2 měsíce při užívání denních doporučených dávek. Následně se přírodní preparáty užívají 2x týdně (jaro + léto) a 3x týdně (podzim + zima). Ceny jsou z r. 2017.

Vitamíny a minerály	Cena za balení	Obsah balení (kapsle / tablety)	Doporučená denní dávka	Počet balení na 2 měsíce užívání
Beta – karoten	420 Kč (535 Kč)	100 kapslí	1 kapsle denně	1 balení
B1, B2, B3 (PP), B5, B6, B12, Biotin (H), Listová kyselina	310 Kč (390 Kč)	150 tablet	1 tableta denně	1 balení
C	230 Kč (295 Kč)	90 tablet	1 tableta 2 – 5x denně	1 balení
K (draslík)	440 Kč (570 Kč)	300 tablet	4 tablety denně	1 balení
Rutin	65 Kč (65 Kč)	50 tablet	1 až 2 tablety 3x denně	2 balení
L-carnitin	118 Kč (118 Kč)	30 tablet	2 tablety denně	4 balení
Enzymy	780 Kč (990 Kč)	60 kapslí	2-4 tablety denně	2 balení
Křemík, železo, Hořčík, Vápník, Fosfor, Zinek, Selen	290 Kč (370 Kč)	110 kapslí	2 tablety denně	2 balení
Jód	250 Kč (320 Kč)	160 tablet	1 tableta denně	1 balení
Koenzym Q10	740 Kč (940 Kč)	60 tablet	1 tableta denně	2 balení
Beta glukany	735 Kč (935 Kč)	30 tablet	2 tablety denně	4 balení

Měsíční dávka stojí **3 656 Kč** a při užívání vitamínů a minerálů 2x týdně stojí měsíční dávka **975 Kč**.

Léčba Oregánem (Candimis, Candicaps) jsem vyzkoušel na utlumení chlamydiové infekce. na 4 měsíce stojí **1 104 Kč** (1 404 Kč), přičemž jedna denní dávka, tj. 2 kapsle denně stojí **9,20 Kč** (11,70 Kč).

2. Balíček zdraví, který je složen z nejlevnějších potravinových doplňků. Potravinové doplňky jsou na 2 měsíce při užívání denních doporučených dávek. Následně se přírodní preparáty užívají 2x týdně (jaro + léto) a 3x týdně (podzim + zima).

Vitamíny a minerály	Cena za balení	Obsah balení (kapsle / tablety)	Doporučená denní dávka	Počet balení na 2 měsíce užívání
Beta – karoten	170 Kč (170 Kč)	100 kapslí	1 kapsle denně	1 balení
B1, B2, B3 (PP), B5, B6, B12, Biotin (H), Listová kyselina	310 Kč (390 Kč)	150 tablet	1 tableta denně	1 balení
C	135 Kč (135 Kč)	60 tablet	1 tableta denně	1 balení
K (draslík)	440 Kč (570 Kč)	300 tablet	4 tablety denně	1 balení
Rutin	65 Kč (65 Kč)	50 tablet	1 až 2 tablety 3x denně	2 balení
L-carnitin	118 Kč (118 Kč)	30 tablet	2 tablety denně	4 balení
Enzymy	780 Kč (990 Kč)	60 kapslí	2-4 tablety denně	2 balení
Křemík, železo, Hořčík, Vápník, Fosfor, Zinek, Selen	290 Kč (370 Kč)	110 kapslí	2 tablety denně	2 balení
Jód	250 Kč (320 Kč)	160 tablet	1 tableta denně	1 balení
Koenzym Q10	185 Kč (185 Kč)	30 tablet	1 tableta denně	2 balení
Beta-glukany	170 Kč (170 Kč)	30 tablet	1 tableta denně	2 balení

Měsíční dávka stojí **2 266 Kč** a při užívání vitamínů a minerálů 2x týdně stojí měsíční dávka **508 Kč**.

V levnější variantě jsou nahrazeny 4 finské přírodní preparáty (Beta-karoteny, vitamín C, Koenzym Q10 a Beta-glukany) za 4 levnější preparáty.

Léčba Oregánem v kapslích proti chlamydiím na 4 měsíce stojí **1 104 Kč** (1 404 Kč), přičemž jedna denní dávka, tj. 2 kapsle denně stojí **9,20 Kč** (11,70 Kč).

Mnoho lidí říká, že vitamíny jsou drahé a že na ně nemají peníze. Moc vhodná se mi nezdá být levnější varianta, tzn. multivitamin, kde je údajně obsaženo všechno, protože se mi nechce věřit tomu, že v jedné tabletě může být nacpáno tolik biologicky účinných látek, tak jak je námi uvedených v 16 tabletách. Lidem, kteří jsou zablokovaní na 50 % pro přijímání vitamínů, minerálů a energii – doporučuji užívání chybějících vitamínů a minerálů 1 měsíc denně a dále celý život 2x (jaro, léto a podzim) až 3x týdně (v zimě a při stresu). Trávicí enzymy doporučuji zejména v zimě a při stresu. Z tohoto důvodu jsme spočítali, kolik stojí levnější a dražší varianta námi doporučovaných vitamínů a minerálů při užívání 1 měsíc denně a kolik stojí levnější a dražší varianta měsíční dávky doporučených vitamínů a minerálů při užívání 2x týdně.

Co je vhodné ještě k celému procesu doplnit?

K celkovému léčebnému procesu je **vhodná sada bylin na zbavení se rakovinových virů**, které doporučuji užívat prvně 4–5 týdnů, potom jednou ročně cca týden až 14 dní preventivně. Je to **rakytník + šalvěj + zlatobýl**. Byliny zalít vodou o maximální teplotě 70°C, doporučuji louhovat 35 minut, užívat 1/3 litru denně. U nás v e-shopu je tato **bylinná směs** tří bylin za **180 Kč** (180 Kč). Jednotlivá bylinná směs – obsah balení 130 g. Kdo si nechce vařit čaje z výše uvedených bylinných směsí, je možné si zakoupit **jednotlivé extrakty za 110 Kč** (110 Kč). V balení je obsaženo 50 ml extraktu a doporučená denní dávka je 2 x 20 kapek denně.

Další sada bylin je na vyčištění trávicí soustavy – **kopřiva + heřmánek + třezalka**. Ten, kdo nechce pracně vařit čaje, nabízíme v e-shopu z finských přírodních produktů extrakt za **420 Kč** (535 Kč). Balení obsahuje 250 ml extraktu a doporučená denní dávka je 15 ml. Jiný extrakt na vyčištění trávicí soustavy od jiné firmy je to **REGALEN za 440 Kč** (440 Kč). Směs na vyčištění trávicí soustavy doporučuji začít užívat za 14 dní po skončení užívání čajů na zbavení se virů. Doporučuji ráno na lačno cca půl litru denně tohoto čaje z bylin, extrakty dle návodu na užívání. Doporučuji opakovat jednou ročně na podzim 10 až 14 dní.

Byliny kopřiva a třezalka snesou teplotu vody 70°C, doporučuji louhovat 35 minut, ale heřmánek jen 50°C, proto se musí louhovat zvlášť cca hodinu.

Na závěr celého léčebného procesu je dobré se zbavit infekcí, protože např. zbytková borelióza, nebo v latentní formě **chlamydie** (které má v Česku cca 80 % - 90 % populace, toxoplazmózu má podle tisku cca 30 % populace, atd.) se nemusí objevit ve vyšetření z krve a přesto mohou v organismu být. Jedna z možností (podrobně viz kapitola v knize Jak se dožít 140 let „Infekce“) přírodní antibiotikum – Oregano. To doporučuji jako jednu z mála bylin užívat dlouhodobě, ženy 4 měsíce a muži 5 měsíců, cca 4 měsíce 2x denně 2 kapky, nebo 2 kapsle dle doporučení. Preventivně jednou za 1 až 3 měsíce 5–14 dní opět nasadit Oregano. Oregano je obsaženo ve finském přírodním produktu a to buď v extraktu za **420 Kč** (535 Kč), obsah balení je 10 ml a doporučená denní dávka je 2 kapky nebo ve finském přírodním produktu, který obsahuje 100 kapslí za **460 Kč** (585 Kč) a doporučená denní dávka je 2 kapsle denně.

Není špatné připomenout, že:

Další biologicky účinné látky, které chybí lidem, kteří nejsou schopni přijímat všechny biologicky účinné látky ze stravy a podle mých zkušeností je jich cca 30 %.

Jsou to:

Karoteny, které jsou obsaženy ve finském přírodním preparátu za **420 Kč** (535 Kč) v balení obsaženo 100 kapslí a doporučená denní dávka je 1 kapsle. Komu chybí právě karoteny, spálí se při opalování na slunci. Dále Lecitin pro zlepšení paměti, který je obsažen ve finském přírodním preparátu za **380 Kč** (485 Kč), v balení obsaženo 50 kapslí a doporučená denní dávka 2 kapsle s jídlem.

Toto výše uvedené je základ pro dožití se ve zdraví minimálně 100 let.

Další užitečné a tělu prospěšné biologicky účinné látky pro prodloužení života jsou tyto preparáty:

Guarana je dobrá na regeneraci organismu a pomáhá podporovat bdělost, udržuje fyzickou a psychickou aktivitu. Guarana 800 mg u nás v e-shopu za **130 Kč** (130 Kč). V balení je obsaženo 100 tablet a doporučená denní dávka je 2 až 4 tablety denně.

Finský přírodní preparát obsahující zejména omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které si organismus nedokáže vyrobit a musí je přijímat v potravě za **420 Kč** (535 Kč), finský přírodní preparát obsahující výtažek z bodláku ostropestřce mariánského a podporující zdraví jater za **315 Kč** (395 Kč), finský přírodní preparát obsahující komplex trávicích enzymů, které napomáhají k odstranění problémů s vyprazdňováním za **780 Kč** (990 Kč), finský přírodní preparát obsahující výtažky z kopřivy, pampelišky, břízy a petržele, je obohacen o inulin za **490 Kč** (625 Kč), finský přírodní preparát, který pečuje o střevní flóru (bývá narušena užíváním antibiotik, během cest do zahraničí) za **340 Kč** (440 Kč), finský přírodní preparát obsahující chrom, který přispívá k udržení normální hladiny glukózy v krvi a k normálnímu metabolismu makroživin za **250 Kč** (320 Kč), finský přírodní preparát obsahující extrakt z houby Shiitake za **1 800 Kč** (2 290 Kč), případně další přírodní antibiotikum obsahující česnekový extrakt (česnek v kapslích) – česnek pomáhá udržovat normální hladinu cholesterolu a krevních tuků, je součástí péče o srdečně-cévní i trávicí systém a pečuje o funkci jater - za **420 Kč** (535 Kč) nebo finský přírodní preparát obsahující výtažky z měsíčku, borůvek, hroznů, obohacen o vitamíny a minerály za **495 Kč** (630 Kč).

Zajímavý poznatek, o kterém stojí za to se zmínit, mám ze skupinových terapií - **Rodinné konstelace**. Už jsem se v příbězích z poradny zmínil o případu, kdy patnáctiletého chlapce, kterému se, z neznámých důvodů, ve dvanácti letech zastavil jeho růst. Z lékařského pohledu byl zdravý. Při skupinové terapii jsem přišel na to, že příčinou byl těžký úraz a šok. Řekl jsem mu, ať si zkusí vzpomenout, co se mu tehdy stalo. Najednou si vzpomněl, že jej na chodníku porazilo auto. To způsobilo, že se oddělila jeho „duše“ od „hmotného těla“.

„Duše je nehmotný, neprokazatelný aspekt našeho bytí, o kterém všichni mluví, ale nikdo jej nedokázal. Říká se, že ve zdravém těle zdravý duch. V závěru této knihy chci popsat pár zkušeností. Ale dnes, to je 30.6.2014, se objevil tento text v tisku:

Duše žije i po smrti

Světovými vědci Stuart Hameroff a Roger Penrose, autoři kvantové teorie vědomí, přišli s přelomovým objevem. Součástí našich mozkových buněk jsou mikrotubuly. V okamžiku, kdy umíráme, ztrácejí mikrotubuly kvantový stav, ale ne informace v nich uložené. „Řekněme, že srdce přestane bít, pacient umírá. Avšak kvantové informace v mikrotubulách nejsou zničeny. Ty se rozptylují ve vesmíru,“ takto popsal Stuart Hameroff jev, který náboženství popisuje jako vystoupení duše z těla.

“Pokud je pacient resuscitováni, pokud ho oživí, kvantová informace se vrací do mikrotubulů a tedy do těla a pacient má známé zážitky se smrtí,“ dodal Hameroff. Tento proces vysvětlují vzpomínky lidí, kteří již byli jednou nohou na druhém břehu. V opačném případě, když zemřeme, tyto kvantové informace zůstávají žít mimo tělo a stanou se součástí další formy. Jinak řečeno duše opustí tělo a je připravena k reinkarnaci.

Dvanáctiletému chlapci, který přišel s matkou řešit problém růstu, jsem poradil, aby se „pomyslně“ vrátil na místo havárie a popsal, co tam vidí. Najednou řekl, že svojí „duši“, jak tam sedí na chodníku, kde ho auto porazilo. Tak jsem mu poradil, aby vyzval svojí „duši“ k návratu do svého těla. A až bude tady v domě, kde děláme „konstelaci“, až řekne. Najednou řekl, že je jeho „duše“ vedle něho. Chlapci jsem řekl, ať po mně opakuje větu: „Duše moje, přijímám tě jako svoji součást – součást svého těla, vezmu si tě a už se tě nikdy nepustím, protože vím, že bez tebe nejsem v realitě života a vím, že pro mne není dobré, abych na konci života zjistil, že jsem prosil celý život.

Kdo to chce zkusit a neví jak, může si zakoupit můj „kurz věštění“ v e-shopu (z **Řecká za 75 Kč**). Za půl roku mi matka volala, že po tomto „rituálu“ začal syn opět růst a vyrostl za půl roku až moc, o 30 cm.

RAKOVINA – konkrétní ukázka doporučených postupů při alternativní léčbě

Podle mé teorie „zůstaly v těle příčiny nemoci i po případném vyléčení“, pro které se nemoc vrací, proto často dochází k recidivě.

Důvodů pro vznik nemoci (i jiných závažných problémů) je vždy více a podle mého názoru a zkušeností, když se „sejdou tři“, nastává problém. A dokud se ty tři aspekty včetně příčiny problémů nevyřeší, nemoc, či problém se vrací.

Praktický návod, jak na to:

Stres (problém z dětství = rituál, jak se zbavit stresu buď na www.stanleybradley.eu nebo v knize Jak se dožít 140 let). Nutné je pojmenovat příčinu. Ve správně pojmenovaném problému se nachází jeho řešení. To lze buď při konzultaci, nebo Rodinné konstelaci,

1. Jako první úkon je dobré začít „odblokováním zablokovaného organismus nemocí a stresem, každou akupresuru (viz kapitola AKUPRESURY) 25 minut. Potom nechat odblokovat páteř. Po odblokování páteře je nutné opakovat první akupresuru 17 minut. První akupresuru doporučuji opakovat dvakrát týdně 20 minut. Potom doporučuji se 20 minut aspoň obden sprchovat, nebo být u jiného náhradního zdroje energie, např. u stromů, čímž přijímáme energii.

2. Zbavit se rakovinových virů. Rakovinové viry, má je každý, jen ne každému způsobí nemoc (Nemocní rakovinou vždy mají nejméně 2–5 %, proto doporučuji: **2-5 týdnů užívat rakytník + šalvěj + zlatobýl.** Byliny snesou 70°C, louhovat 35 minut, pít 1/3 l denně, jednou za 10 dní doporučuji opakovat).

1. Zbavit se infekce, nejčastěji Chlamydie, které má 80–90 % populace v Česku (65 % v západní Evropě, 80 % v USA, 95 % v Asii). V případě těžké nemoci doporučuji zbavit se infekce preventivně, většina infekcí se špatně diagnostikuje, či se objeví většinou jen protilátky. Často se opakuje Borelióza, Herpes, Meningokok, Toxoplazmóza, Mykoplazmata, Condyloma, Helicobakter, Citomegalovir, Mononukleóza a jiné. **Doporučuji vyšetření z krve, ale pokud nechcete, doporučuji minimálně nasadit přírodní látky jako Oregano.**

2. Změnit jídelníček klasicky český za středomořský, **posílit imunitní systém** užíváním vyšších dávek vitamínu C (aspoň 1000mg), **B3, B6** (doporučuji dvojnásobné až trojnásobné dávky), **Koenzym Q10** (minimálně 2-3 x denně 20-30mg). Doporučuji omezit látky, které **rakovinu podporují, jako sůl, med, B12, železo, jód, mořské produkty, ostatní antioxidanty jako E, D, K (mimo vitamínů C, toho doporučuji cca 1000 až 1500 mg denně), cukr, karnitin, sója, bílé pečivo, některé antioxidanty atd., viz text v knize.**

3. Mít dostatek pohybu, tím podpoříme samočisticí schopnost těla a je nutné udržet svalovou hmotu. Hodně se sprchovat, či se „dobíjet energií z náhradních zdrojů – stromy).

4. Změnit bydliště, pokud je podezření na geopatogenní zóny v bytě či domě, či pokud je podezření na radon a jiné plyny či nevhodný stavební materiál (mnoho lidí má radioaktivní „škváru“ v domech jako izolaci stropů či podlah atd.

5. Změnit životní styl, zbavit se „nerovnováhy v rodinném systému“ (viz rodinné konstelace), protože už se ví, že nemoc je důsledkem stresu.

6. Do knihy Jak se dožít 140 let 4. vydání jsem prozradil bylinu, kterou jsem zkoušel dlouho na rakovinu v homeopatické formě, protože je jedovatá. V laboratoři se zjistilo, že

rakovinu nezničí, ale v těle vyvolá látky (současně po nasyceném organismu ostatních vitamínů, minerálů, energie), které si s rakovinou poradí. Jedna německá lékařka doporučuje užívat lněný olej. Ale nedoporučuji příliš mnoho bylin či jiných „pokusů“, dle přísloví - že všeho moc škodí.

Nemoci mozku, pokud nejde o rakovinu – obecně

Pokud jde o rakovinu mozku, je stejný postup jako u léčby rakoviny + odblokování krční páteře (může docházet i o zúžení míšního kanálku v důsledku stresu, či zátěže fyzické, psychické a to se na CT nenajde).

Je nutné, po odblokování organismu (viz akupresury), **odblokovat krční páteř**, většinou se jedná o krční část mezi 1. a 2., případně i třetím krčním obratlem. Ten vznikl většinou po porodu, nebo při úrazu a s velkou pravděpodobností je příčinou dispozice v rodinném systému a týká se většiny „**nechtěných dětí**“ (stačí, když jeden z rodičů dítě nechce, nebo chce jiné pohlaví, než se má narodit). V případě „bloku“ na krční páteři je nutné skoro denně cca minutu cvičit speciální cviky – nadechnout, hlavu vzad za ramena, otáčet hlavu, vydechnout a úklon. Dále doporučuji provádět dechová cvičení, ideální je JÓGA. Blok na krční páteři (1-2 krční obratel) je ideální odblokovávat reflexní masáží (palce u nohou), pravidelně cca jednou za 3 až 6 měsíců.

Dále je nutné užívat vitamíny, které při nedostatku **způsobují dysfunkce mozku**, jako: **B12, Fosfor**, Listové kyseliny, L-Carnitin, Rutin, C, Koenzym Q10, B3, B6, Hořčík, Křemík, atd.

Je jasné, že v dnešní době hraje velikou roli stres. A pokud jsme „stažení stresem“, do našeho organismu se energie, posléze vitamíny a minerály nedostanou. Je to jako bychom vyždímali hadr. Do vyždímaného hadru se voda také nedostane. Na stres je možné vyzkoušet přírodní antidepresivum – L-triptofan (nebo Griffonia), či byliny – meduňka, třezalka, a podobně. Ideální je vyřešit trvale stresovou situaci, kdo to neumí, pomohla by rodinná konstelace.

Proto toho, kdo chce posílit svůj imunitní systém dle návodu zde uvedeného.

Další složitější postupy jsou v knize „**Jak se dožít 140 let**“. Ale v případě těžké nemoci doporučuji zbavit se infekce, která se špatně diagnostikuje, či se objeví jen protilátky, co nejučinněji a nejrychleji samozřejmě za účasti lékaře.

Na závěr celého léčebného procesu je dobré se zbavit drobných infekcí, které má většina populace, protože např. zbytková borelióza, nebo v latentní formě chlamydie se nemusí objevit ve vyšetření z krve, přesto mohou v organismu být. Jedna z možností je přírodní antibiotikum- oregano. To doporučuji jako jednu z mála bylin) užívat dlouhodobě, muži cca 3 měsíce, ženy cca 2 měsíce, dále preventivně. Na boreliózu zkouším bylinu Štětka lesní. Na Helicobakter je dobré vyzkoušet čaj Vilcacora (většina bylin snese teplotu vody maximálně 70 stupňů teplou. Na jaře jde vyzkoušet jíst (omytou pampelišku – květ i stonek) sedm dní 7 pampelišek denně. 2x opakovat po třech měsících.

Zajímavý poznatek, o kterém stojí za to se zmínit, mám ze skupinových terapií – Rodinné konstelace. Už jsem se v příbězích z poradny zmínil o případu, kdy patnáctiletého chlapce, který z neznámých důvodů ve dvanácti letech zastavil jeho růst. Z lékařského pohledu byl zdravý. Při skupinové terapii jsem přišel na to, že příčinou byl těžký úraz a šok. Řekl jsem mu, ať si zkusí vzpomenout, co se mu tehdy stalo. Najednou si vzpomněl, že jej na chodníku porazilo auto. To způsobilo, že se oddělilo hmotné tělo od jeho „duše“.

Lidí „bez duše“ je víc, koho se to týká připadá jeho okolí, jako „tělo bez duše“. Takoví lidé jsou schopni přejít ulici a nerozhlédnout se. V konstelacích se potvrdila moje teorie (Kniha O životě a smrti), že „duše“ je sestavena ze tří (čtyř) částí. Pokud zažijeme velký stres, může se stát, že jedna „část duše“ se od našeho těla oddělí“. To je stav, který jsem výše popsal. V

konstelaci se ukázalo, že pokud takový člověk zažije další velký stres (první například, že přijde o práci, druhý, když je na „dně“ a partner/ka řekne, že vztah končí, může se stát, že i další „část duše“ organismus opustí. Takový stav se v konstelacích ukázal u „bezdomovců“. V takovém případě si jedinec takto „postižený“ už není schopen pomoci sám, ale je nutná pomoc více přátel.

Na závěr celého léčebného procesu je dobré se zbavit infekcí, protože např. zbytková borelióza, nebo v latentní formě chlamydie se nemusí objevit ve vyšetření z krve, přesto mohou v organismu být. Jedna z možností je přírodní antibiotikum-oregano. To doporučuji jako jednu z mála bylin) užívat dlouhodobě, muži cca 3 měsíce, ženy cca 2 měsíce, dále preventivně. Na boreliózu zkouším bylinu štětku lesní.

„Duše je nehmotný, neprokazatelný aspekt, o kterém všichni mluví, ale nikdo jej nedokázal. Říká se, že ve zdravém těle zdravý duch. V této knize jsem se proto o „DUŠI“ nezmínil. Ale v závěru této knihy chci popsat pár zkušeností.

Dvanáctiletému chlapci, který přišel s matkou na skupinovou terapii. „**Rodinné konstelace**“ řešit problém růstu, jsem poradil, aby se „pomyslně“ vrátil na místo havárie a popsal, co tam vidí. Najednou řekl, že svojí „duši“, jak tam sedí na chodníku, kde ho auto porazilo. Tak jsem mu poradil, aby vyzval svojí „duši“ k návratu do svého těla. A až bude tady v domě, kde děláme „konstelaci“, až řekne. Najednou řekl, že je jeho „duše“ vedle něho. Chlapci jsem řekl, ať po mně opakuje větu: „Duše moje, přijímám tě jako součást svého těla, vezmu si tě a už se tě nikdy nepustím, protože vím, že bez tebe nejsem v realitě života a vím, že pro mne není dobré, abych na konci života zjistil, že jsem prosnil celý život.

Za půl roku mi matka volala, že po tomto „rituálu“ začal syn opět růst.

Že není dobré vzdávat předem snahy o změnu je patrné z jedné mé zkušenosti: O životě dítěte rozhodl věstec, ne lékaři

18.05.2011

O životě dítěte rozhodl věstec, ne lékaři

18. 05. 2011

Za zásah nadpřirozených sil, božskou pomoc nebo dokonce zázrak mohou považovat uzdravení své nyní více než roční dcery Šárky rodiče z Brna. Dítě se narodilo předčasně a od narození bylo v kómatu. Po několika dnech lékaři rodičům sdělili, že mozek dítěte je nenávratně poškozen, je „mrtvý“ a navrhli odpojení od přístrojů.

Tehdy zasáhl možná samotný osud anebo zoufalá snaha rodiny pokusit se dítě zachránit jakýmkoliv způsobem. Babička Šárky kontaktovala Stanley Bradleyho s dotazem, jestli je ještě šance, že by se její vnučka mohla uzdravit.

„Šárka se narodila předčasně v 27. týdnu těhotenství, 27. prosince císařským řezem. Nevíme, co se během porodu stalo, dítě však muselo být křižené a lékaři nepředpokládali, že to vůbec přežije,“ vypráví o nešťastné události babička malé Šárky. Miminko mělo po narození velmi nízkou porodní váhu, 1,15 kg, bylo nedovyvinuté a velmi křehké.

Lékaři rodičům sdělili, že sice přežívá, ale jeho pohyby jsou pouze vegetativní a mozek je zřejmě mrtvý. Navrhovali proto odpojení od přístrojů. „Dcera ji ale nechtěla nechat zemřít, pořád doufala, že se její stav zlepší. Druhý týden v lednu jsem si najednou vzpomněla na pana Stanley Bradleye, že jsem s ním před lety mluvila a že by mohl říct, jestli je nějaká naděje.“

Lékaři chtěli dítě odpojit, věstec byl proti.

Věstec se ihned do případu miminka v kómatu angažoval. Nechal si poslat fotku holčičky z inkubátoru a sdělil rodičům, že při porodu musela být nešetřeným zacházením zablokovaná krční páteř a že je mozek vyživován. Ihned začal na dálku „mentálně“ rovnat krční páteř.

Poradil rodičům akupresurní body, které měli miminku pravidelně masírovat“. Po těchto zásazích začalo dítě po třech dnech reagovat na podněty a postupně se probralo z kómatu.

Pan Bradley doporučil rodičům kamaráda „lékaře“, od kterého se pan Bradley „učil mentálně páteř odblokovávat“. Rodina se s ním spojila, a i on na malou Šárku pravidelně „mentálně“ působil.

Za tři dny začala holčička konečně sama dýchat a krátce poté, 19. ledna, byla převezena do dětské nemocnice, kde musela podstoupit dvě operace. Ty však už snášela velmi dobře i díky péči a lidskému přístupu zdejších lékařů. Kvůli krvácení do mozku se u ní vyvinul obstrukční hydrocefalus, takže jí lékaři na neurochirurgii zavedli nejdříve port na ruční odsávání a později VP shunt na odvod mozkomíšního moku. 19. března byla propuštěna domů. Tehdy vážila jen 2,4 kg, byla však v poměrně dobrém stavu, ačkoliv si lékaři nebyli jistí, zda nebude trvale postižená, dokonce to ošetřující lékařka matce dost nešetrně sdělila.

„Působení na dálku“ trvalo do doby, než byla Šárka propuštěna z nemocnice.

Nyní je to už více než devět let a Šárka je v pořádku, chodí do ZŠ.

Dodnes považují rodiče i Šárčina babička její uzdravení za zázrak. „Lékaři nám nedávali žádnou naději. Od začátku říkali, že se buď z kómatu vůbec neprobere, anebo bude těžce postižená. **Pan Bradley s tím nesouhlasil a tvrdil, že „dokud člověk žije, je třeba dělat vše pro to, aby žil dál a lépe“.**

Pan Bradley je přesvědčen, že za nemoci mozku, psychické nemoci, ADHD, mozkové obrny, a další nemoci mozku a psychiky, mohou z velké části blokady v organismu a páteři, kombinované s infekcemi, viry. Je přesvědčen, že naše tělo i naše orgány mají úžasnou schopnost regenerace, k tomu však potřebují energii a biologicky účinné látky. Proto je třeba bloky, které příjmu brání, najít a odstranit,“ sdělil věstec. K tomu pomáhají „mé akupresury“, které jsem objevil již po r. 1990.

Působit se dá dokonce i na ještě nenarozené děti.

V době, kdy věstec vystupoval v maďarské televizi, setkal se se ženou ve čtvrtém měsíci těhotenství, jejímuž plodu byl diagnostikován Downův syndrom a doporučen potrat.

Uzdravit lze i ještě nenarozené dítě.

Pan Bradley se setkal s těhotnou matkou i jejím partnerem. Řekl těhotné paní, že počaté dítě podle jeho názoru není chtěné, že měl podezření, že díky stresu matky má plod v oblasti hlavy sraženinu a že jeho otec dělá matce problémy, pro které se s ním chce rozejít. Potvrdila, že partner je gambler a že se zpočátku na miminko těšila, ale kvůli stresu z toho všeho ji to nějak přešlo.

Pan Bradley doporučil matce, ať s potratem ještě chvíli počká, že zkusí dítěti „mentálně“ odblokovat krční páteř, doporučil matce „jeho akupresury“ a byl přesvědčen, že výsledky by měly být dobré do dvou měsíců. Po měsíci se ozvala, že ji gynekolog vyšetřil a že se vše zdá být v pořádku.“

Všichni netrpělivě čekali na to, jaký bude zdravotní stav dítěte po narození. Maďarská televize pak odvysílala celý šťastný příběh a uspořádala oslavu. Miminko bylo úplně v pořádku. Ne všechny příběhy však už mají svůj šťastný konec.

Dalším z mnoha vyléčených byl pacient s roztroušenou sklerózou z Rokycan. Po roce léčení alternativními způsoby, které mu pan Bradley navrhl (užívání vitamínů a minerálů, akupresury a odblokování páteře), mu sebrali důchod a že musí do práce, protože je zdravý. Tento dobrý stav trvá už 10 let.

Jeden lékař, neurochirurg ze Švýcarska, upadl jednoho dne do kómatu. Mluvil o tom v dokumentu z r. 2012. A příčinou byla meningitida, kterou vyvolala infekce, o které nevěděl, E – coli!

Proto tvrdím, že vše souvisí se vším a vždy je třeba na vše hledět v souvislostech. Proto tvrdím, že vždy je třeba najít příčinu, jinak se nedá s trvalým efektem odstranit důsledek. E-coli je běžná infekce, která může být z vody, ze syrového masa, doneseného z řeznictví.

Pět let jsem se léčil na deprese (samozřejmě přírodními produkty (Griffonia za 5 Euro) a nakonec se jako příčina ukázal ledvinový kámen! Po kolice v r. 2019 jsem skončil v nemocnici, příčinou byl ledvinový kámen, velký 7 mm. Po vyjmutí okamžitě, ten den, skončily deprese a tlak, který byl kolísavý, se okamžitě srovnal.

S psychikou souvisí mnoho věcí, například i to, jestli se staráme o to, co si o nás myslí ostatní.

Proces srovnávání se s ostatními patří mezi nejdestruktivnější mechanismy, které poškozují naši sebedůvěru i víru v osobní schopnosti. Tento problém často vzniká v dětství, kdy rodiče chtěli potomky motivovat k lepším výkonům právě srovnáváním s ostatními, ať už se jednalo o známky, či výsledky v jiných oblastech. Pro koho je důležitý názor druhých, ten vlastně žije jejich život a ne svůj.

Pan Bradley je přesvědčen, že za nemoci mozku, psychické nemoci, ADHD, mozkové obrny, a další nemoci mozku a psychiky, mohou zvelké části blokády v organismu a páteři, kombinované s infekcemi, viry. Je přesvědčen, že naše tělo i naše orgány mají úžasnou schopnost regenerace, k tomu však potřebují energii a biologicky účinné látky. Proto je třeba bloky, které příjmu brání, najít a odstranit,“ sdělil věstec. K tomu pomáhají „mé akupresury“, které jsem objevil již po r. 1990.

Působit se dá dokonce i na ještě nenarozené děti.

V době, kdy věstec vystupoval v maďarské televizi, setkal se se ženou ve čtvrtém měsíci těhotenství, které byl diagnostikován Downův syndrom, byl doporučen potrat.

Uzdravit lze i ještě nenarozené dítě.

Pan Bradley se setkal s těhotnou matkou i jejím partnerem. Řekl těhotné paní, že počaté dítě podle jeho názoru není chtěné, že měl podezření, že díky stresu matky má plod v oblasti hlavy sraženinu a že jeho otec dělá matce problémy, pro které se s ním chce rozejít. Potvrdila, že partner je gambler a že se zpočátku na miminko těšila, ale kvůli stresu z toho všeho ji to nějak přešlo.

Pan Bradley doporučil matce, ať s potratem ještě chvíli počká, že zkusí dítěti „mentálně“ odblokovat krční páteř, doporučil matce „jeho akupresury“ a byl přesvědčen, že výsledky by měly být dobré do dvou měsíců. Po měsíci se ozvala, že ji gynekolog vyšetřil a že se vše zdá být v pořádku.“

Všichni netrpělivě čekali na to, jaký bude zdravotní stav dítěte po narození. Maďarská televize pak odvysílala celý šťastný příběh a uspořádala oslavu. Miminko bylo úplně v pořádku. Ne všechny příběhy však už mají svůj šťastný konec.

Dalším z mnoha vyléčených byl pacient s roztroušenou sklerózou z Rokycan. Po roce léčení alternativními způsoby, které mu pan Bradley navrhl (užívání vitamínů a minerálů, akupresury a odblokování páteře), mu sebrali dýchod a že musí do práce, protože je zdravý. Tento dobrý stav trvá už 10 let.

Jeden lékař, neurochirurg ze Švýcarska, upadl jednoho dne do kómatu. Mluvil o tom v dokumentu z r. 2012. A příčinou byla meningitida, kterou vyvolala infekce, o které nevěděl, E coli!

Proto tvrdím, že vše souvisí se vším a vždy je třeba na vše hledět v souvislostech. Proto tvrdím, že vždy je třeba najít příčinu, jinak se nedá s trvalým efektem odstranit důsledek. E coli je běžná infekce, která může být z vody, ze syrového masa, doneseného z řeznictví. Pět jsem se léčil na deprese (samozřejmě přírodními produkty (Griffonia za 5 Euro) a nakonec se jako příčina ukázal ledvinový kámen! Po kolice v r. 2019 jsem skončil v nemocnici a příčinou byl ledvinový kámen velký 7 mm. Po vyjmutí okamžitě, ten den, skončily deprese a tlak, který byl kolísavý, se okamžitě srovnal.

S psychikou souvisí mnoho věcí, například i to, jestli se staráme o to, co si o nás myslí ostatní.

Proces srovnávání se s ostatními patří mezi nejdestruktivnější mechanismy, které poškozují naši sebedůvěru i víru v osobní schopnosti. Tento problém často vzniká v dětství, kdy rodiče chtěli potomky motivovat k lepším výkonům právě srovnáváním s ostatními, ať už se jednalo o známky, či výsledky v jiných oblastech. Pro koho je důležitý názor druhých, ten vlastně žije jejich život a ne svůj.

Před mnoha lety jsem říkal, že problém dožití se vysokého věku nebude problém fyzického těla, ale psychiky a infekcí. Viz další dokument z internetu:

Světová zdravotnická organizace zveřejnila seznam 12 bakterií, které svou odolností nyní zosobňují hrozbu lidstvu

Zdroj: <http://blistry.cz/art/85902.html#sthash.kzDVPVYh.dpuf>

28. 2. 2017

Zdravotníci experti varují, že vzniklá odolnost bakterií vůči antibiotikům je větší hrozbou lidstvu než rakovina. Pokud antibiotika přijdou o svou efektivitu, začne být zřejmě nebezpečné provádět klíčové lékařské operace. Už nyní umírá ročně asi 700 000 lidí v důsledku infekcí od bakterií, odolných vůči antibiotikům, a pokud svět nepodnikne razantní akce, kolem roku 2050 budou bakterie zabíjet ročně 10 milionů lidí.

Zveřejněný seznam je důležitý, protože má nasměrovat výzkum k vytváření nových antibiotik. Světová zdravotnická organizace upozorňuje, že těchto 12 bakterií má vrozené vlastnosti nacházet nové způsoby, jak se bránit antibiotikům, a dokáží předávat genetický materiál, který umožňuje dalším bakteriím získat vůči antibiotikům imunitu.

Nejnebezpečnější jsou v nemocnicích bakterie odolné vůči většině antibiotik, například MRSA. Problém je, že bakterie a viry mutují a budou stále. Podle mne „nový koronavirus“ je zmutovaná infekce, na kterou když někdo zemře, je více problémů najednou. Jde většinou o kombinaci virů, infekcí (chlamydie má podle dostupných pramenů snad každý). A jak je možné, že na chlamydie není dosud lék, když jsou známy už cca 70 let? Proto nezbylo nic jiného, než hledat „alternativu“, což je užívání Oregonu u určitých intervalech. Stejně tak Helicobacter, na to je možné zkoušet čaj Vilcacora a jíst 7 dní 7 pampelišek. Na Boreliozu jsou vyzkoušeli užívání byliny „Štětky lesní“, a tak by se dalo pokračovat. Ale vždy je nutné mít organismus podle mé teorie, „odblokovaný“ pro příjem energie, vitamínů a minerálů.

Dvanáct nejnebezpečnějších bakterií je zde:

Pseudomonas aeruginosa, Enterobacteriaceae, Acinetobacter baumannii, Enterococcus faecium, Staphylococcus aureus

Helicobacter pylori, několik druhů Campylobacteru, Salmonellae

Neisseria gonorrhoeae, Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae, několik druhů Shigelly

V souvislosti se současnou situací jsem doplnil tento odstavec:

Rád bych připomněl k aktuální situaci (koronavirus) statistiku z mého Blogu ze dne 25. 4. 20, že:

-5. 9. 2019, Novinky.cz – Loni spáchalo sebevraždu 1352 Čechů, - **Česká justice 6. 3. 2020** „V ČR je proti obyvatelům vedeno 4,5 milionu exekucí“ - **29.11. 2019 František Novák, Euro.tv:** „Odborníci na závislosti upozorňují, že rizikově v České republice pije až 1,5 milionu lidí, z toho 600 tisíc každý den -**Ekonom.ihned.cz 2. 2. 2016:** „Česko zasáhla epidemie nemocí duše, Během deseti let se počet lidí s neurotickými poruchami zvýšil skoro o 30 % na více než 220 tisíc. Narůstá i množství nemocných se schizofrenií“ - **5. 9. 2019,Novinky.cz** – Loni spáchalo sebevraždu 1352 Čechů - **(8.1.2020)Novinky.cz,Luděk Sefzik).** Statistika obětí na silnicích zůstává děsivá, 547 mrtvých v roce 2019 Podle posledních zpráv neubývá mrtvých ani při současné pandemii, kdy je provoz na silnicích o dost menší.

Statistika obětí na silnicích zůstává děsivá, 547 mrtvých v roce 2019–**6. dubna 2020 iRozhlas.cz** je až 2000 předčasných úmrtí ročně - **17. 10. 2019 ČTK (MPSV):** V ČR je téměř 24.000 bezdomovců, z toho 2600 dětí, nemluvě o drogách - **(ČSÚ 20.listopadu 2019).** V minulém roce zemřelo 112920 obyvatel Česka. Více než polovina z nich zemřela v důsledku onemocnění srdce (32 %), nebo zhoubného nádoru (25 %). Trojici nejčastějších příčin úmrtí uzavírají cévní nemoci mozku s podílem 7 % na všech úmrtích.**Čtvrtou nejčastější příčinou smrti byla v roce 2018 cukrovka se 4 % všech úmrtí,** která si ve srovnání se situací

před pěti lety vyměnila místo s nehodami (necelá 3,5 % v roce 2018)“. -**Ekonom.ihned.cz 2.2.2016: „Česko zasáhla epidemie nemocí duše, pomoci má reforma za čtyři miliardy.** Statistiky z poslední doby vypadají dramaticky: Během patnácti let se v Česku zvýšil množství lidí ošetřených v psychiatrických ambulancích téměř o dvě třetiny – na 600 tisíc za rok. Návštěvy ambulanci psychiatra není takové tabu jako před dvaceti lety. Mnohé duševní choroby se však skutečně vyskytují častěji mnohem dříve. **Během deseti let se počet lidí s neurotickými poruchami zvýšil skoro o 30 % na více než 220 tisíc. Narůstá i množství nemocných se schizofrenií“ - 22.4.2020 Právo „Je čas na vzpouru davů, burcuje exprezident Klaus.** Bývalý prezident Václav Klaus v rozhovoru pro Novinky.cz řekl, že“Četl jsem v Právu rozhovor se senátorem (lékařem) Žaloudníkem,že u nás zemře každých 20 minut jeden člověk na rakovinu.....

- **7/20 Youtube:** Prof. RNDr. J. Flegl tvrdí, že 80 % populace má Citomegalovir, 30 % populace má Toxoplazmózu.

- **Wikipedia. „Cerná smrt 1272 až 1352,** nemoc měla původ ve střední Asii, 1330 zasáhla tato epidemie jako první Chu-pej, ve střední Číně, odtud přes Itálii do Evropy. **Tehdy zemřelo 25 milionů obyvatel, což byla třetina obyvatel Evropy!** V přepočtu na dnešní množství obyvatel je, **jako by dnes zemřelo cca 250 milionů lidí.** A Evropa přežila.

Neuvěřitelné je, že tato nemoc dodnes existuje, i když jsou již léky, nejvíce nakažených je na Madagaskaru (v r. 2013 256 nakažených, 80 úmrtí, **říjen 2017 1153 nakažených, 53 úmrtí**), mezi další státy patří USA a jiné, kam i přes to rádi jezdí turisté - - (**Česká justice 6.3.2020**) **„V ČR je proti obyvatelům vedeno 4,5 milionu exekucí“...**

- **Podle Singaporského dokumentu z r. 2011, u nás vysílaného pod názvem „Asijské podsvětí“,** je ročně prodáno do otroctví 2 až 12 milionů lidí.

- **05/19 MĚSÍČNÍK ČESKÉHO STATISTICKÉHO ÚŘADU**

Na hadí uštknutí zemře ročně 100 tis. lidí

Tak by se dalo pokračovat.

Z toho vyplývá, že **účelem „koronaviru“ bylo „(osudem) vyčistit“ společnost od nemocných a slabých,** přežijí, jako v každé krizi, ti silní a zdravější.

Jak přežít nejenom koronavir, je v této kapitole.

Uzdravit lze i ještě nenarozené dítě.

„Prohlédl jsem si matku, dítě i otce. Řekl jsem jí, že to dítě není chtěné, že má v oblasti hlavy sraženinu a že jeho otec zlobí. Downův syndrom jsem tam neviděl. Potvrdila mi, že jeho otec je gambler a že se zpočátku na miminko těšila, ale kvůli stresu z toho všeho ji to nějak přešlo. Doporučil jsem matce, ať s potratem ještě chvíli počká, že zkusím dítěti odblokovat krční páteř a výsledky by pak měly být dobré. Po měsíci se mi ozvala, že ji gynekolog vyšetřil a že se vše zdá být v pořádku.“

Všichni netrpělivě čekali na to, jaký bude zdravotní stav dítěte po narození. Maďarská televize pak odvysílala celý šťastný příběh a uspořádala oslavu. Miminko totiž bylo úplně v pořádku. Ne všechny příběhy však už mají svůj šťastný konec.

Jiné, dvouleté, dítě poslali rodičům domů umřít s nádorem, který nelze operovat a prý se to bude už jen horšit. Rodiče kontaktovali pana Bradleyho s tím, jestli by jim nemohl nějak pomoci. „Nechci nijak předbíhat, na dítě působím teprve měsíc, ale dříve jen leželo, teď si pomalu začíná sedat, hraje si a rozhodně se nechová tak, jako by mělo každou chvíli umřít. Osobně věřím, že se jeho stav bude měnit už jenom k lepšímu,“ popsal tehdy Stanley Bradley. Mezi Bradleyho pacienty však nepatří pouze děti. Dalším z mnoha vyléčených byl pacient s roztroušenou sklerózou z Rokycan. Po roce léčení alternativními způsoby, které mu léčitel navrhl a mezi které patřilo užívání vitamínů a minerálů, akupresury a odblokování páteře, kontaktoval pana Bradleyho s tím, že mu sebrali důchod a že musí do práce, protože je zdravý.

Alternativní léčba domácích zvířat:

Mnohokrát jsem byl požádán o alternativní způsob léčby zvířat. Nejčastěji se jednalo o psy, kočky, ale i koně. A podařilo se mi odhalit příčinu problémů, stejně jako u lidí a tím se na základě mých rad podařilo majitelům zvířat, své domácí mazlíčky, ale i koně vyléčit. Protože se mi to zdá jako zajímavá zkušenost, která by mohla být pro mnoho lidí inspirativní, tak se o ní krátce zmiňuji v této publikaci. Lidé si neuvědomují, že stejně tak jako lidé, zvířata podléhají stresu, nevhodné stravě a nevhodnému prostředí. Několik majitelů koní se obrátilo s problémem, že dostihový kůň nepodává výkony a zda by s tím nešlo něco dělat, protože zvěrolékař nenašel chybu. U několika koní jsem objevil, že byly ustájeny v geopatogenní zóně, kde před tím zvířata vůbec nebyla, a to je bohužel problém, který je neviditelný, ale stejně jako lidé, tak i zvířata mají v geopatogenních zónách problémy. Jedna je více zatížen imunitní systém, protože živý organismus se musí více vyrovnávat s negativními důsledky negativních zón, tak spotřebovává více energie a vitamínů i minerálů. Geopatogenní zóny vyhledává např. kočka, pes si do takovéto zóny nesedne. Stačilo koně přemístit a do měsíce bylo po problémech. U jiných koní jsem skutečně objevil problém a to ten, že jejich trenéři přehnali nepřiměřeným tréninkem pro ony koně zátěž, kterou ti určití koně neunesly. Zjistil jsem, že to pro ně byla stresová situace, po které se (stejně jako lidé) zablokovaly. Proto jsem doporučil akupresury, do krmení přidávat chybějící biologicky účinné látky, které díky stresu zmizely z těla, a do dvou měsíců bylo vše v pořádku. Akupresurní body na odblokování u zvířat, jako byly zmínění koně, psi a kočky, se musí provádět v poledne (zimního času 12 hodin, letního času ve 13 hodin) a to max. 18 až 20 min. na jedné noze a poté ihned 18 až 20 min. na noze druhé. U koňů jsou tyto body v horní části předních nohou, u koček a psů na hřbetu přední tlapky. Mnoho psů a koček dokázalo „převzít“ nemoc od svého pána. A v takových případech byla léčba podobná jako u lidí. Tzn. akupresury, zbavení se rakovinových virů, zbavení se infekce a doplnění vitamínů a minerálů. U většiny domácích zvířat, kterým majitelé nedopřejí bohatou stravu na vitamíny a minerály, které tato zvířata ke svému životu potřebují, tak stejně jako lidé trpí nedostatkem a je to začátek (předzvěst) nemoci. Jsem přesvědčen, že bakteriální infekci chlamydie, mají lidé od domácích zvířat a většina zvířat tuto infekci má. Léčí se stejně, jako u lidí.

Jaké látky ovlivňují určité orgány:

1. Vlasy: A, B5, B6, B12, H, selen, křemík, zinek, listová kyselina
2. Celková únava Železo, zinek, A, B, C, D, H
3. Dýchací ústrojí A
4. Kůže: A, B, C, E, H, D, biotin, měď, vápník, zinek, listová kyselina, karoteny, fosfor, jod, koenzym Q 10, rutin, selen
5. Psychika: B, C, hořčík
6. Oči: A, B, C, rutin, selen, zinek, karoteny, křemík, fosfor, jod, koenzym Q 10
7. Imunita: A, B, D, K, biotin, vápník, měď

8. Srdce: A, C, E, vápník, fluor, draslík, hořčík, chrom, sodík, fosfor, koenzym Q 10, L-carnitin
9. Krevní oběh: Hořčík, dostatek tekutin (vše co také ovlivňuje ledviny a dýchací ústrojí, psychiku)
10. Krev: Molybden, vanad, listová kyselina, H, C, K, chrom, vápník, železo
11. Žíly, tepny, cévy: A, B, C, E železo, selen, hořčík, mangan, zinek, bór, křemík, rutin
12. Žlázy : Hořčík, jod, zinek
13. Zuby, dásně: A, C, vápník, fosfor, vanad, (psychika hraje velikou roli)
14. Mozek B12, draslík, fosfor, koenzym Q 10, L-carnitin, lecitin
15. Kostí, páteř: Kyselina listová, C, D, vápník, germanium, mangan, fosfor, křemík
16. Ledviny: Hořčík
17. Trávicí soustava: Hořčík, B, C, E, H, K
18. Hormonální činnost: Jod, Carnitin, B3, Koenzym Q10
19. Svaly: E, H

Jaké potraviny obsahují níže uvedené vitamíny a minerály.

Podle mé teorie je většina nemocí způsobena nedostatkem energie, vitamínů a minerálů. Vše souvisí se vším, když není v organismu dostatek energie (to je, když je organismus podle mé teorie „zablokován“ pro její příjem, není organismus schopen přijímat v maximální míře ani vitamíny a minerály. V takovém případě užívané vitamíny a minerály organismus přijímá s účinností 50 %. Když je v organismu nedostatek energie, vitamínů a minerálů, není organismus obranyschopný proti nemocím a rychleji stárne. Rychleji stárnou „oslabené orgány“, proto je stáří jednotlivých orgánů v jednom těle různé. Při pokusech vědecké obce s vitamíny a minerály nikdo bohužel nebyl schopen brát v úvahu to, že vzorek lidí, kteří se pokusů účastnili, nemuseli být všichni stejně schopni přijímat biologicky účinné látky v maximální úrovni. Mezi důležité patří zejména vitamíny A, C, E, protože jsou to antioxydanty, protože neutralizují volné radikály, které ničí naše buňky. Z mých zkušeností má většina lidí dostatek jen vitamínu A, který organismus přijímá i když je podle mé teorie „zablokován“. Podle mých zkušeností většině klientů chybí. B3, B6, C, Rutin, L- Carnitin, Lecitin, Křemík, Železo, Hořčík, Vápník, Fosfor, Zinek, Selen, Jod, Koenzym Q10. Vypozoroval jsem, že kdo má dostatek - kombinace: B3, C, Koenzym Q10, nedostal rakovinu, i když všechny předpoklady pro vznik rakoviny splněny byly. Vitamíny doporučuji užívat minimálně 2x týdně, na podzim a v zimě častěji, okolo Vánoc (je to největší stres) denně, od jara dávky zase snižovat.

Vitamíny:

- 1. Beta-karoten :** mléčné výrobky, vejce, játra, ledvinky, ryby - sled', makrela, rybí tuk, ovoce a zelenina (meloun, mrkev a ostatní červeně zbarvená zelenina, brokolice), máslo.

Doporučená denní dávka je 6 mg.

2. **A:** Je důležitý antioxidant, ve správném množství podporuje tvorbu kostí, zubů, pojivových tkání a pigmentů, což chrání kůži a ovlivňuje kvalitu kůže, chrání vnitřní orgány proti infekci, je nutný k dobrému zraku, brání vzniku různých deformit, ale při předávkování způsobuje vrozené vady, potraty. Doporučení denní dávka je 0,8 mg. V komplexu antioxidantů, který je v prodeji je vitamínu A 2,2mg. Od příjmu 1,5 mg denně má negativní vliv na snížení hustoty kostí. **Podle mé teorie podporuje rakovinu i vznik rakoviny.**
3. **B1 (thiamin):** Potraviny rostlinného a živočišného původu, obilniny, rýže, luštěniny, např. hrách, fazole, dále otruby, ořechy, maso, vnitřnosti
Brání anémii, nervovým poruchám.
4. **B2 (riboflavin):** Mléko, játra, ledviny, kvasnice, sýr, listová zelenina, drůbež, ryby, brokolice, špenát
Pomáhá uvolňovat energii ze živin, ovlivňuje produkci hormonů v nadledvinkách, ovlivňuje kůži, jazyk, dutinu ústní. Nedostatek se projeví boláky v ústech a popraskanými rty. (Na rtech poznáme kvalitu tlustého střeva).
5. **B3 (niacin – PP):** Játra, maso, ořechy, zrna, vejce, ryby, avokádo, otruby, zelenina (pažitka, brokolice)
B3 považuji za nejdůležitější, většině lidí chybí. Napomáhá uvolňování energie z tuků a cukrů, ovlivňuje nervovou činnost, trávicí soustavu, podporuje tvorbu pohlavních hormonů, ovlivňuje kůži. Doporučená denní dávka je 20 mg. Doporučuji trojnásobné dávky oproti doporučeným. Podle mé teorie podporuje léčbu rakoviny. Nejsme schopni z běžné stravy zajistit množství, které organismus potřebuje.
6. **B5 (kyselina pantothenová):** Maso, zrna, otruby, ledviny, ořechy, drůbež, melasa, vejce, droby, obiloviny, brambory, luštěniny
Podporuje hojení ran, imunitní systém. Snižuje hladinu cholesterolu brání zánětům kloubů, chrání proti srdečním chorobám.
7. **B6 (pyridoxin):** Játra, maso, ryby, vejce, zelenina, brambory, zrna, ledviny, srdce, melasa, melouny
Pomáhá uvolňovat energii ze živin, vytvořit červené krvinky a protilátky, ovlivňuje kvalitu kůže, trávicí a nervové soustavy. Podporuje imunitu. Chrání proti nádorům, vyrovnává hladinu cukru v krvi. Doporučená denní dávka je 2,2 mg. Doporučuji dvojnásobné dávky oproti doporučeným. Nejsme schopni z běžné stravy zajistit množství, které organismus potřebuje.
8. **B12 (kobalamin):** Maso, mořské produkty, játra, ledviny, sýr, mléko, zelenina hlavně listová, kvasnice, vejce, meruňky, melouny, avokádo
B12 udržuje funkci nervového systému, podporuje tvorbu buněk, červených a bílých krvinek, folikulů střev, syntetizuje generický materiál uvnitř buněk. Zlepšuje paměť. Chrání proti alergenům. Doporučená denní dávka je 3 mikrogramy. **Podporuje rakovinu, vznik rakoviny.**
9. **Kyselina listová (patří k vitamínům řady B):** Listová zelenina, ořechy, játra, zrna, kvasnice, vejce, avokádo zelená listová zelenina, ořechy, celozrnný chléb, houby, játra, ořechy.
Pomáhá produkci genetického materiálu uvnitř buněk, který je nezbytný pro tvorbu červených krvinek v kostní dřeni, pro růst a opravy buněk, udržuje ve správné funkci

nervový systém. Zlepšuje laktaci, kůži. Působí proti bolesti. Brání vzniku rozštěpu páteře. Užívá se pro prevenci vrozených defektů u dětí. Doporučuje se před plánovaným těhotenstvím a prvních 12 týdnů v těhotenství.

10. C: Citrusové plody, zelenina, ovoce, šípky, papriky, brokolice

Posiluje imunitní systém, urychluje hojení ran, ovlivňuje dásně, zuby, kosti, krevní kapiláry. Díky vit. C byly vymáceny kurděje. **Ve vysokých dávkách (1000 i více mg denně) podporuje léčbu rakoviny.** Doporučená denní dávka je 60 - 120mg, já doporučuji 250 až 500mg. Pokud se objeví před-rakovinový stav, tak 1500mg, při léčbě rakoviny 1000mg. Pro prevenci před nemocemi a proti stárnutí stačí 500mg. Průměrně člověk přijímá ze stravy 40mg.

Nejsme schopni z běžné stravy zajistit množství, které organismus potřebuje.

11. D: Mléko, ryby (nejvíce platýz), rybí tuk, živočišné tuky, sýry, sluneční záření

D pomáhá absorbovat vápník z potravy, podílí se na srážení krve, udržuje správnou funkci svalů, nervů. Při jeho nedostatku dochází k měknutí kostí a ke křivici.

Doporučuje se při léčbě rakoviny, ale podle mého názoru tomu tak není, já bych při onemocnění rakovinou nedoporučoval příjem vitamínu D, ani slunění.

12. E: Obilniny, sója, rostlinné oleje, brokolice, listová zelenina, zrno, vejce, ořechy,

živočišné tuky Vit. E je antioxydant, který zpomaluje stárnutí, chrání buněčné výstelky plic, podílí se na tvorbě červených krvinek a kontroluje jejich životnost. Podporuje organismus při detoxikaci. Je nutné jej užívat společně s malým množstvím tuku.

Doporučuje se zapíjet plnotučným mlékem, pokud tuk není součástí tablety.

Doporučená denní dávka je 30mg.

13. H (biotin): Vejce, ořechy, ovoce, maso, játra, mléko, ledviny, rýže, kvasnice, droždí

Brání šedivění vlasů, omezuje vypadávání vlasů. Nedostatek se může projevit ekzémem, záněty kůže, svalovými bolestmi.

Minerály :

14. Bór: Ovoce, zelenina

Má protiplísňové a protibakteriální účinky.

15. Chlór: Voda

Má desinfekční účinky, bělicí účinky.

16. Chrom: Zrno, maso, sýr, kvasnice, melasa, vejce

Zpomaluje stárnutí, pomáhá při hubnutí. Reguluje hladinu cukru v krvi. Stimuluje tvorbu bílkovin, zvyšuje odolnost proti infekcím, pomáhá při řízení inzulínu.

17. Draslík (vitamín K): Chléb, zrno, luštěniny, mléko, tropické ovoce, ovoce, zelenina, maso, játra, hrozinky

Sodík stejně jako draslík kontroluje vodu v těle, udržuje srdeční rytmus, podílí se na tvorbě nervových impulsů. Nedostatek vitamínu K se projeví bušením srdce a celkovou slabostí.

18. Kobalt: Zelenina, maso, játra, mléko, mořské produkty

Zvyšuje tvorbu červených krvinek. Ve velkých dávkách je toxický.

19. Fluor: Voda, mořské produkty, maso, některé čaje

Fluor vytvrzuje zubní sklovinu, posiluje stavbu kostí, stejně jako vápník. Doporučuje

se jej užívat společně s vápníkem. Podle mne podporuje rakovinu, vznik rakoviny.

- 20. Fosfor:** Ryby, mléko, maso, vejce, obilniny, kvasnice, ořechy, sýr
Považuji jej za nejdůležitější minerál, podporuje činnost srdce a mozku. Nejsme schopni z běžné stravy zajistit množství, které organismus potřebuje.
- 21. Germanium:** Některé byliny, česnek, kořen žen-šen
Má protibakteriální a protinádorové účinky, tlumí bolest, zabraňuje osteoporóze.
- 22. Hořčík:** ořechy, sója, tvrdá voda, zelenina, kakao, rýže, kvasnice, obilniny, luštěniny
Stavba zubů, kostí, kontroluje přenos nervových signálů, je přítomen procesu srážení krve.
- 23. Jód:** Mořské produkty
Jod se podílí na tvorbě hormonů štítné žlázy způsobí časem velké problémy v celém organismu. Podle mne podporuje rakovinu, vznik rakoviny, stejně jako mořská i sladkovodní řasa. Doporučená denní dávka je 150 mikrogramů.
- 24. Křemík:** Zrno, zelenina, voda, mořské produkty
Pomáhá bránit osteoporóze, zabraňuje ztrátě vlasového porostu
- 25. Mangan:** Ořechy, zrno, luštěniny, obilniny
Je důležitý pro rozmnožovací funkce, nervové soustavy a kosti.
- 26. Měď:** Játra, mořské produkty, ovoce, luštěniny, ledviny, ořechy, zrno, chléb, houby, hroznové víno
Podílí se na tvorbě hemoglobinu, ovlivňuje kůži, nervové vzruchy, svalové kontrakce. Aktivuje v buňkách chemické reakce, které produkují energii.
- 27. Molybden:** Obilniny, luštěniny, vejce, zrno, obilné klíčky
Je důležitý pro metabolismus nukleových kyselin a tvorbu bílkovin
- 28. Rutin:** Pohanka, slupka citrusových plodů
Nedostatek způsobuje poruchy menstruačního cyklu, krvácení dásní, je nutný pro cévy. Nejsme schopni z běžné stravy zajistit množství, které organismus potřebuje.
- 29. Selen:** Pšeničné klíčky, otruby, cibule, rajčata, brokolice, mořské ryby – tuňák, korýši, ledviny, zrno, minerální látky, mléčné výrobky, paraořechy.
Selen je antioxidant, snižuje riziko rakoviny, udržuje pružné tělní tkáně, chrání buňky proti poškození. Neutralizuje vliv některých rakovinotvorných látek, snižuje tvorbu lupů ve vlasech. Podporuje činnost srdce. Nejsme schopni z běžné stravy zajistit množství, které organismus potřebuje.
- 30. Sůl (sodík):** Maso, nakládaná zelenina, luštěniny, mořské ryby, konzervované maso, uzené maso
- 31. Vanad:** Mořské produkty, petržel
Je důležitý pro tvorbu červených krvinek, snižuje hladinu cukru, podporuje metabolismus tuků, chrání před zubním kazem.

- 32. Vápník:** Mléko, sýry, tvaroh (mléčné výrobky), mák, ořechy, sója, kapusta, zelenina, sezamové semínko, slunečnicové semínko, vývar z hovězích kostí, citrusové plody, tvrdá voda, sardinky,
Důležitý pro stavbu kostí, brání osteoporóze. Nejsme schopni z běžné stravy zajistit množství, které organismus potřebuje.
- 33. Zinek:** Maso, játra, vejce, mořské produkty, pšeničné klíčky, kvasnice, dýně, zrno, luštěniny, celozrnné obilniny
Urychluje hojení ran, umožňuje pohlavní vývoj a růst, reguluje aktivity různých enzymů. Nejsme schopni z běžné stravy zajistit množství, které organismus potřebuje.
- 34. Železo:** Vnitřnosti, vejce, luštěniny, ořechy, mořské produkty, obilniny, kvasnice, špenát, cukry, libové tmavé maso, sušené ovoce, zelená listová zelenina
Podílí se na tvorbě některých enzymů. Ovlivňuje energii v těle, kůži, ústní dutinu, jazyk, nehty. **Podporuje rakovinu, vznik rakoviny.**
- 35. Cholin (+ inositol = lecitin)** Žloutek, játra, mléko, sója (nedostatek cholinu způsobuje poruchy jater, vede ke zvýšení citlivosti na kancerogeny).
- 36. Síra:** Je možné ji získat pouze v homeopatické formě.
Má význam pro detoxikaci organismu, podporuje buněčné dýchání, podporuje činnost nadledvinek.
- 37. Koenzym Q10:** Tento minerál považují za jeden z nejdůležitějších, protože jsem objevil, že při jeho dostatečném množství v organismu máme dostatečnou ochranu proti rakovině, ale i dalším nemocím. Nejsme schopni z běžné stravy zajistit množství, které organismus potřebuje.
- 38. Lecitin:** Je důležitý pro udržení paměti, podporuje činnost mozku, snižuje hladinu cholesterolu. Doporučená denní dávka je 600 až 1000mg.

Vitamíny a minerály nestačí k udržení zdraví, další součástí potravy musí být živiny, tj. cukry, tuky, bílkoviny atd.

- 39. Vlákniny:** (doporučená denní dávka je 25mg denně – v jednom jablku jsou 3 gr)
ovoce, například jablka, jahody, meruňky, rozinky, ostatní sušené ovoce, švestky, tropické ovoce, např. pomeranče, banány, sušené ovoce
zelenina, například kukuřice, tuřín, fenykl, mrkev, celer, brokolice, pórek, špenát, brambory, luštěniny, např. bob obecný, fazole, hrách, čočka, dále otruby, celozrnný chléb, zrno, mandle, rýže, špenát.
- 40. Bílkoviny:** (proteiny) - bílkoviny jsou nejcennější složkou potravin. Je to makromolekula tvořená řetězcem aminokyselin, kterých může být v jedné molekule i několik tisíc. Mají velký význam ve stavbě organismu, v metabolismu, v obranyschopnosti, v krvi, v činnosti svalů atd. Některé hormony jsou bílkovinné povahy, jako růstový hormon. Obsahují dusík a při nedostatku bílkovin (nebo snížené možnosti jejich využití např. při cukrovce) mohou představovat energetický zdroj. Trvalý nedostatek bílkovin je příčinou neobranyschopnosti organismu a některých poruch organismu. Bílkoviny slouží jako zdroj materiálu pro stavbu a obnovu tkání. Bílkoviny jsou živočišného původu a rostlinného původu. Nadměrné požívání bílkovin může způsobit problémy s játry a ledvinami. Ani požívání bílkovin živočišného původu např. z masa a mléčných výrobků se nedoporučuje přehánět, protože nasycené tuky v nich zvyšují hladinu cholesterolu, což zvyšuje riziko srdečních chorob. Dalším zdrojem

bílkovin je drůbež, ryby, sýry, chléb, brambory, těstoviny, rýže, luštěniny, pšenice, ořechy, mandle, obilniny, hrách. Kdo je vegetarián, měl by kombinovat různé druhy potravin rostlinného původu, protože např. v mase jsou tzv. plnohodnotné bílkoviny, zatím co aminokyseliny, které chybí jedné rostlině, jsou v jiné rostlině.

41. Enzymy: Druh proteinů, které urychlují chemické reakce (například trávení) v těle. Maso, drůbež, ryby, luštěniny, obilniny, sója, ořechy, rýže, těstoviny, chléb, sýr, vejce, mléčné výrobky. Doporučuje se příjem z poloviny živočišného a z poloviny rostlinného původu.

42. Nenasycené tuky Olivový olej, margarín, rybí olej, podzemnicový olej, olej z avokáda, kukuřičný, slunečnicový, sójový olej, libové části kuřecího masa, netučné mořské ryby.

43. Nasycené tuky: Máslo, sádlo, hovězí a vepřové maso, skopové maso, vejce, mléko. Vysoký příjem těchto tuků způsobuje zvýšení cholesterolu v krvi.

44. Sacharidy (cukry): Jsou hlavním zdrojem energie. Nejjednodušším a nejstravitelnějším cukrem je glukóza. Ta vzniká rozpadem sacharózy (j. řepného cukru) nebo štěpením cukerných řetězců – škrobů. Bohatý obsah škrobů mají těstoviny, brambory, ovoce, zelenina, obilniny, potraviny rostlinného původu, mouka, semena, hlízy. Nejbohatším zdrojem energie jsou tuky a oleje. Zdrojem energie jsou lipidy. Ty zahrnují různé rostlinné a živočišné tuky.

Voda: Tvoří přibližně 70 % hmotnosti těla. Je nutná pro akumulaci tepla v organismu a podílí se na udržení stálé tělesné teploty. Ztrácí se z těla dýcháním, pocením, močením, stolicí.

ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY způsobeny nedostatkem vitamínů a minerálních látek

Nejdříve stručně:

Vypadávání vlasů způsobuje nedostatek zejména – B3, B12, D, cholin, inositol, kyselina paraminobenzonová, panthotenod vápenatý, hořčík, vápník, zinek, selen, jód, měď, křemík, železo, mangan, protein (v tlustém střevě, v dýchacím ústrojí, v játrech).

Alergie, ekzémy, lupenka, plísň – zejména nedostatek B3, C, fosforu, zinku, selenu, jódu, karotenu, koenzymu Q 10 (nejčastěji játra a žlázy, případně tenké střevo, tlusté střevo, ledviny, slezina).

CNS, srdce – zejména nedostatek draslíku, hořčíku, fosforu, koenzymu Q10, selenu, zinku. Nedostatek taurinu způsobuje ochabnutí nervového systému a slepotu.

Žíly, tepny, cévy – zejména nedostatek: B3, B6, C, křemíku, rutinu, fosforu, selenu, koenzymu Q10.

Roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc, Alzheimerova nemoc, epilepsie a ostatní nemoci mozku – zejména nedostatek – B12, C, fosforu, lecitinu, koenzymu Q10, L-carnitinu.

Problémy s očima – nedostatek A, karoteny, B3, C, hořčík, vápník, fosfor, zinek, selen, lecitin, rutin, koenzym Q10.

Kazivost zubů – zejména nedostatek vápníku, křemíku, chloru, fluoru (příčina může být ve všech orgánech, ale zejména tlusté střevo, krevní oběh, slezina). Další příčinou kazivosti zubů

(a parodontózy) je PLAK- 1. Měkký bělavý zubní povlak. Je tvořen sacharidy a bakteriemi (streptokokem). 2. Patologicko-anatomické změny na nervových vláknech zubů.

Štítná žláza, gynekologické žlázy, ostatní žlázy – zejména nedostatek jódu, který podle mé teorie je nutný užívat v čase mezi 21. až 22. hodinou.

Kosti, klouby, páteř – odvápnění je způsobeno tím, že chybí vápník, který organismus 2/3 populace přijímá pouze v kombinaci s hořčíkem, 1/3 populace musí užívat v kombinaci vápník + hořčík + vitamín C, a to v určitém čase - 13.00 až 14.00. Chybí i selen. Podle mé teorie má souvislost využitím biologicky důležitých látek i věk – čím jsme starší, tím hůře organismus tyto látky přijímá ze stravy a musíme je čím dál tím častěji užívat v potravinových doplňcích. Problémy s klouby mohou být způsobeny infekcí, nejčastěji Chlamydie (viz kapitola Partnerské vztahy-neploďnost-Chlamydie), či nedostatkem pohybu. Klouby jsou vyživovány jen kloubní tekutinou, která se tvoří jen při pohybu. Proto lidé, kteří si více sedí a leží tyto problémy mají a postupně „ztuhnou“.

Krvácení dásní – nedostatek koenzymu Q10. Koenzym Q10 je biologicky účinná látka, která v buňkách mění tuky, cukry a bílkoviny na energii. Je to účinný antioxidant, který chrání buňky před poškozením volnými radikály, je důležitý pro všechny životní funkce včetně obnovy a růstu buněk.

Migrény – nedostatek pohybu, sexu, seberealizace, v důsledku toho se vytvoří „psychický blok“ na krční páteři, ledviny, játra, vysoký tlak, nízký tlak. Nedostatek histaminu, B12 (př. Jiných vitamínů a minerálů), „blok“ na krční páteři atd., způsobuje deprese. Deprese se mohou projevat i špatnými sny, zejména válečnými, a to i u dětí (a lidí), kteří válku nezažily.

Z mého pohledu není ani tak důležité, jaké zdravotní problémy způsobuje nedostatek určitých vitamínů, minerálů či jiných biologicky účinných látek v organismu, protože je to zavádějící, ale zopakují známé skutečnosti dostupné z mnoha publikací. Podle mé teorie (viz tato kniha) je patrné, že když se budeme snažit do „zablokovaného“ organismu jakýmkoli způsobem vpravit chybějící látky, organismus je nepřijme s maximální účinností a projdou bez užitku trávicí soustavou. Dále je jasné, že vše souvisí se vším a například chybějící vápník způsobí řadu zdravotních problémů od lámavosti nehtů po arytmiu srdce právě pro souvislosti mezi jednotlivými orgány. Proto tvrdím, že je zbytečné se zabývat tím, co zrovna v organismu chybí a je nutné docílit vyváženosti všech biologicky důležitých látek v organismu tím, že udržíme organismus „odblokovaný“ a dále tím, že vyváženou stravu budeme doplňovat o ty látky, které organismus není schopen přijmout ani z vyvážené stravy či ve stravě chybí. Asi jsem neobjevil nic převratného, když jsem zjistil, že čím jsme starší, tím hůře organismus přijímá vitamíny a minerály ze stravy (tím víc se šidíme na kvalitě stravy) a málokdo ze starších a starých lidí doplňuje vitamíny a minerály v tabletách. Pamatuji se, že za mého mládí se znal a doporučoval jen vitamín C, kterého jak paradoxně zjišťuji, má většina lidí dost, protože patrně tento návyk z dřívější doby má ve svém podvědomí zafixován. Nechtěl bych opisovat z různých publikací, kterých je hodně na trhu, jak funguje živý organismus, že existují vitamíny rozpustné v tucích, vitamíny rozpustné ve vodě, že určitých vitamínů a minerálů se lze (zejména když je organismus „zablokovaný“) předávkovat. Je ale dobré si připomenout, že skladováním se kvalita potravin snižuje, ubývá na energetické úrovni, je menší množství důležitých látek v takových potravinách, zejména špatně skladovaných či špatně upravených. Strava by měla obsahovat dostatek škrobů, bílkovin, tuků, vlákniny. V jedné knize o správné výživě jsem se dočetl, že vitamín A působí protinádorově, podle mých zkušeností růst nádorů podporuje, stejně tak mám v praxi ověřeno, že růst nádorů podporuje mořská řasa a v některých případech i vitamín B12, železo, vitamín D a záření slunce.

Jakým potravinám se vyhnout, chcete-li mít ploché břicho (Zdroj Internet)

Léto se velmi rychle blíží a s ním i odhalování různých částí těla. Pokud toužíte po plochem břichu, pak vám všechny snahy, včetně usilovného cvičení, může zmařit nevhodně složený jídelníček.

Nafouklé břicho znamená, že v něm probíhá fermentace, čímž vzniká plyn. Rovnováha bakterií, které žijí ve střevech, je narušena. Nadmutí však může být také známkou některých chorob, jako je celiakie, nesnášenlivost laktózy, syndrom dráždivého střeva nebo chronická zácpa.

Pokud žádnou takovou nemocí netrpíte, můžete se pokusit zajistit si ploché břicho tím, že z jídelníčku vyškrtnete některé potraviny, které nadýmání způsobují.

Cibule

Seznam nevhodných potravin začíná cibulí, která obsahuje fruktany, sacharidy, které naše tělo jen málo zpracuje a které zvyšují obsah vody ve střevech a nadýmají.

Jogurty

Mnoho lidí volí jogurt jako dietní svačinu, některé druhy ale nafukují břicho a způsobují zvýšený obsah cukru, který v těle fermentuje. Dejte si raději řecký jogurt, který má asi o třetinu cukrů méně.

Brokolice

Brokolice stejně jako květák, kapusta a zelí obsahují sacharidy, které nedokážeme strávit, protože naše tělo k tomu nevyrobí náležitý enzym. A tak tyto potraviny v břiše fermentují a vyvolávají nadmutí.

Luštěniny

Nestravitelnou vlákninu, která vyvolává nafouknutí břicha, obsahují také luštěniny. Abychom dosáhli snížení obsahu amidů, je třeba luštěniny nechat bobtnat ve vodě celou noc, nebo alespoň 12 hodin a vodu několikrát vyměnit. Nepřidáváme sůl, ale trochu jedlé sody, aby luštěniny byly lehčí a měkčí.

Naše střeva přivykla zpracovaným potravinám a odvykla vláknině. Proto v případě, kdy sníme luštěniny nebo zeleninu s vysokým obsahem vlákniny, reagují střeva fermentací, nadmutím břicha a zpomaleným trávením. Je proto vhodné zařazovat takové potraviny do jídelníčku postupně.

Melouny

Problémy vyvolávají i melouny. Tato letní pochoutka je totiž plná fruktózy, kterou třetina lidí nedokáže správně strávit. To vyvolává plynatost v žaludku a pocit tíhy.

Obiloviny

Obiloviny obsahují vysoký podíl nestravitelných fruktanů, které vyvolávají zácpu.

Smažené potraviny a nápoje s bublinkami

I smažené potraviny a nápoje s bublinkami mohou zvýšit objem našeho břicha. To je další důvod, proč jejich konzumaci omezit. Smažené potraviny ztěžují trávení, především když jsou připravovány na nezdravých olejích.

Sycené nápoje jsou bohaté na cukry, které způsobují fermentaci, a na plyn, takže nafouknou břicho jako balon.

Jednoduché cukry

Nafouklé břicho může vzniknout i v důsledku zadržování vody. To může mít různé příčiny, zejména vysoký obsah soli v přijímané potravě, ale také jednoduchých cukrů. Kolem 80 procent potřebné tekutiny je vhodné dodávat tělu pitím, zbytek v zelenině, která má tu výhodu, že obsahuje vitamíny a minerály.

Co pomáhá

Zabránit nafouklému břichu můžeme popíjením čaje z fenyklu. Ten brání vzniku fermentace, stejně jako máta, kmín, koriandr či kardamom. Mohou se používat samostatně nebo všechny dohromady, aby byl čaj účinnější.

AKUPRESURY:

Mnou doporučené akupresury, které jsem objevil před třiceti lety. Přesvědčil jsem se, že „mými akupresurami“ lze „otevřít organismus „zablokovaný stresem“, pro přijímání energií, vitamínů a minerálů. Přesvědčil jsem se, že když po akupresurách organismus začne „fungovat na plno“, tím se podpoří imunitní systém a ten si poradí sám i s nemocemi, které jinak nemusí být léčitelné. Protože stres je „všudypřítomný, je nutné akupresury (aspoň č. 1., opakovat jednou až dvakrát týdně).

Za tabulkou akupresur je tabulka vitamínů a minerálů, kterou vyplňuji „alternativním způsobem, automatickou kresbou“, svým klientům.

Akupresury a tabulka vitamínů a minerálů jsou uvedeny v kapitole „Návody“, Jak se uzdravit a zdraví udržet.

Kapitola „Návody“ je aktualizována.